

UDHS PRIEKŠROCĪBAS



ANDERS HANSEN

**FÖRDEL
ADHD**

ANDERSS HANSENS

**UDHS
PRIEKŠROCĪBAS**

KUR UDHS SKALĀ ATRODIES TU?

No zviedru valodas tulkojusi

Inga Grezmane



ZVAIGZNE ABC

158(035)

Ha 453

Anders Hansen
Fördel ADHD

Copyright © Anders Hansen, 2017

Layout and illustrations © Lisa Zachrisson, 2017

Original title: Fördel ADHD

First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Published in the Latvian language by arrangement

with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden and Banke,

Goumen & Smirnova Literary Agency, Sweden

All rights reserved.

No zviedru valodas tulkojusi *Inga Grezmane*

Zinātniskā konsultante kognitīvi biheiviorālā terapeite *Gunita Kleinberga*

Grāmatā sniegtie padomi un informācija neaizstāj kompetentu medicīnisku konsultāciju un to nevar izmantot ārsta parakstītās ārstēšanas vietā.

Izdevējs nesniedz garantiju vai galvojumu par šajā grāmatā publicētajiem

ieteikumiem. Izdevēju nevar saukt pie atbildības par personai, mantai

vai īpašumam šajā sakarā nodarītiem kaitējumiem.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana

ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu


ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Inga Grezmane, 2022

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2022

ISBN 978-9934-0-9569-6



“Arvien vairāk un vairāk tiek apzināti cilvēki, kuriem piemīt kaut kas tāds, ko varētu saukt par defektu, tiesa, tajā pašā laikā viņiem piemīt arī ārkārtīgi daudz dažādu talantu.”

Antonio Damasio (*Antonio Damasio*),
neirologs un rakstnieks

Grāmata veltīta
Hansam Okem Hansenam (1940–2011),
Vanjai Hansenai un Bjērnām Hansenam

Saturs

Priekšvārds 8

1. Vienas monētas divas puses 10
2. Garlaicīgāka pasaule 22
3. Dabiskie klejotāji 42
4. Motors zinātkārei 62
5. Radošie sapņotāji ar vaļējām acīm 70
6. Pilnīgi pārņemts jeb hiperfokusēts 92
7. Uzņēmējdarbība jeb robežu uzspridzināšana 106
8. Dabiskās UDHS zāles – kustības 120
9. Skola – jauns izgudrojums 140
10. Mūsdienu epidēmija 154

Pēcvārds 176

Neliels jēdzienu saraksts 180

Literatūras avoti 183

Rādītājs 192

Pateicības 198

Priekšvārds

UDHS jeb uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms pastāv. Tā nav izdomāta diagnoze, un to noteikti paturi prātā. UDHS veido zināms skaits iedzimtu personības iezīmju, kas daudzējādā ziņā ir atkarīgas no bioloģiskiem faktoriem. Raugoties no vēsturiskās perspektīvas, šīs iezīmes mums, cilvēkiem, ir sniegušas ievērojamas priekšrocības un lielā mērā ir ietekmējušas visas cilvēces eksistenci kopumā. Visticamāk, tieši šo konkrēto personības iezīmju dēļ savulaik pametām Āfriku un ar laiku kolonizējām visu zemeslodi. Šī sindroma pozitīvā ietekme nav attiecināma tikai uz vēsturiskiem notikumiem, UDHS var sniegt ievērojamas priekšrocības vēl joprojām.

Šajā grāmatā centīšos pierādīt, ka UDHS patiesībā ir unikālu darbarīku kaste, tikai jāiemācās šos darbarīkus pareizi izmantot. To sacīdams, es nebūt nevēlos mazināt vai ignorēt šī sindroma radītās problēmas – būtu naivi iedomāties, ka dzīve ar UDHS ir viegla un bezrūpīga. Savā praksē esmu sastapis daudz cilvēku, kuri to apstiprinās, tādēļ šo problēmu nedrīkst uzskatīt par mazsvarīgu.

Kā psihiatram mans uzdevums ir palīdzēt cilvēkiem atrisināt dažādu psiholoģisko stāvokļu radītās problēmas. Tādā gadījumā – kāpēc, manuprāt, ir svarīgi runāt par UDHS sniegtajām priekšrocībām? Tāpēc, ka pirmie 20 cilvēka dzīves gadi ir svarīgākie, jo nosaka, kā veidosies visa turpmākā dzīve un cik spēcīgu pašvērtējumu cilvēks iemantos.

Cilvēkiem ar šo sindromu ir ļoti grūti iekļauties mūsdienu sabiedrībā, bet jo īpaši skolā. Nepārtraukti tiek salīdzināti cits ar citu. Bērns, kurš skolā tiek salīdzināts ar klasesbiedriem un kādā jomā uzrāda sliktāku sniegumu, bieži sajūtas dumjš un nevērtīgs. Strādājot ar pacientiem, esmu guvis ļoti daudz pierādījumu tam, ka zems pašnovērtējums var negatīvi ietekmēt turpmāko dzīvi daudzu gadu garumā, tādēļ vēlos šo situāciju mainīt.

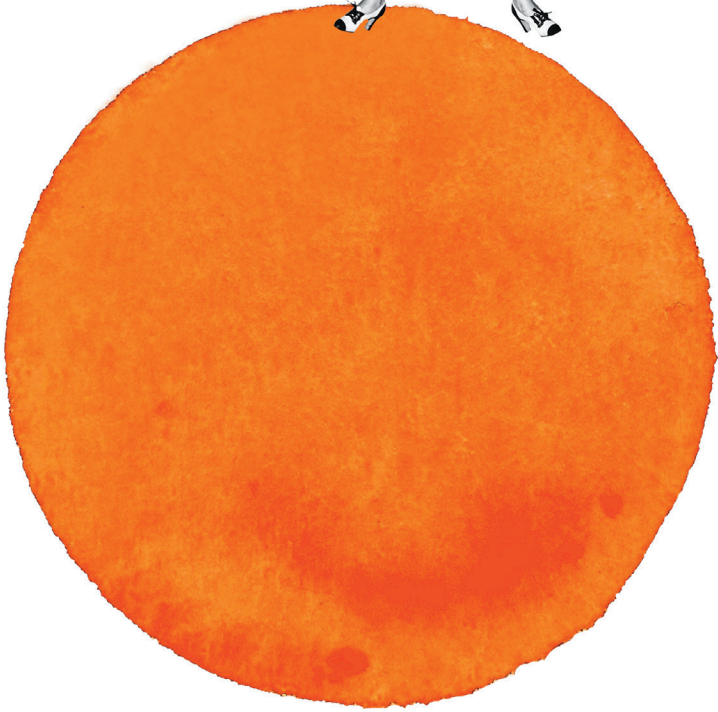
Lai spētu izmantot UDHS sniegtās priekšrocības, ir jāstrādā ar sevi, turklāt bieži vien smagi. Vispirms ir jāuzzina par šo sindromu vairāk un jānoskaidro, kādu pozitīvu ieguvumu tas sniedz. Pēc tam var cītīgi strādāt, attīstot un pilnveidojot konkrētās iezīmes, lai tās sniegtu labumu. Tieši to palīdzēs izdarīt šī grāmata. Ņem vērā – šī nav mācību grāmata, kurā apskatīti visi iespējamie ar UDHS saistītie aspekti, tādā gadījumā tai vajadzētu būt vismaz tūkstoš lappušu biezai. Šo grāmatu drīzāk var uzskatīt par praktisku padomdevēju, kas pievēršas tieši pozitīvajām sindroma iezīmēm.

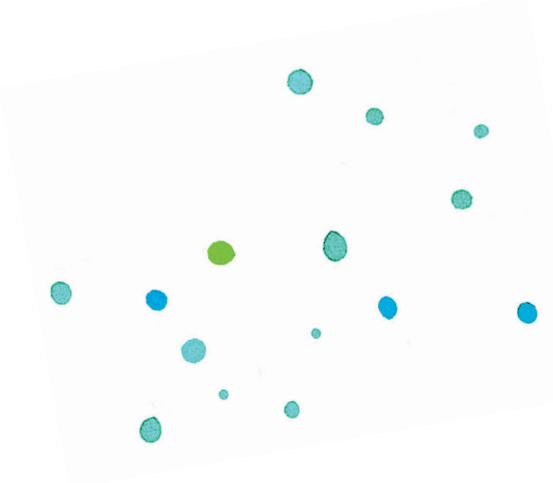
Šobrīd UDHS ir viena no apspriestākajām diagnozēm, tādēļ ir īpaši svarīgi runāt tieši par šī sindroma sniegtajām priekšrocībām un iemācīties tās izmantot savā labā.

Anderss Hansens

1. NODAĻA

Vienas monētas divas puses





KAS TAD PATIESĪBĀ IR UDHS? Šis jautājums tiek uzdots gana bieži. Vai tā ir slimība? Funkcionāli traucējumi? Vai – gluži preteji – kaut kāds superspēks? Bet varbūt tas ir zaļu ražošanas industrijas izgudrojums, lai varētu veiksmīgi tirgot savus radītos produktus? Ļoti iespējams, ka šis sindroms ir likumsakarīgas sekas digitālā laikmeta ietekmei, jo ik dienu tiekam burtiski pārplūdināti ar neaptveramu daudzumu informācijas, ko mūsu smadzenes vairs nespēj un neprot apstrādāt.

Ierakstot tīmekļa meklētājā abreviāturu UDHS, tiek piedāvāti aptuveni 64 miljoni norāžu. Turklāt tā vien šķiet, ka viedokļu par UDHS – mūsdienās visvairāk apspriesto diagnozi – ir tikpat daudz. Katru gadu vairākiem miljoniem cilvēku visā pasaulē tiek diagnosticēts UDHS, bet pirms trīsdesmit gadiem par šādu sindromu neviens pat nezināja, tā nebija vispār. Tādēļ nav brīnums, ka par UDHS ir tik daudz pretrunīgu viedokļu, kuros var ātri vien apjukt. Tomēr ceru, ka man izdosies ieviest lielāku skaidrību.

Bet – par visu pēc kārtas! Tieši kādam ir jābūt cilvēkam, lai viņam tiktu diagnosticēts UDHS? Pamatā uzmanība tiek pievērsta trim aspektiem: koncentrēšanās spējai, hiperaktivitātei un impulsivitātei.

UDHS negatīvā ietekme var izpausties kā grūtības

- saglabāt koncentrēšanās spēju,
- noturēt uzmanību,

- sekot instrukcijām,
- ieklausīties citos,
- organizēt un plānot,
- nosēdēt mierīgi,
- nepārtraukt citus,
- sagaidīt savu kārtu,
- būt pacietīgam,
- saglabāt mieru un apslāpēt vajadzību atrasties nepārtrauktā darbībā, būt dzinējam, kurš visu laiku darbojas,
- izjust pastāvīgu nepieciešamību pēc stimulācijas,
- nemitīgi kustināt kājas un aiztikt dažādus priekšmetus.

Vai kaut kas no uzskaitītā piemīt arī tev vai kādam, ko pazīsti? Katrā gadījumā tas nebūtu nekas savāds. Ikvienam no mums kaut kādā mērā piemīt šīs iezīmes, un mums katram ir sava vieta UDHS skalā. Dažiem indivīdiem šīs iezīmes izpaužas izteiktāk, un viņi UDHS skalā atrodas augšgalā (kā, piemēram, es pats), bet citiem tās ir vāji izteiktas, līdz ar to UDHS skalā viņi atrodas krietni zemāk. Taču nelielai daļai cilvēku šīs iezīmes izpaužas īpaši spēcīgi un, iespējams, rada tik lielas problēmas, ka ir pamatoti diagnosticēt viņiem UDHS un uzsākt piemērotu terapiju.

Apskati iepriekš uzskaitītās pazīmes vēlreiz! Katra no tām var būt iemesls sarežģījumiem. Lai vispār būtu pamatojums noteikt psihiatrisku diagnozi, cilvēkam ir jābūt nopietnām problēmām. Bet UDHS nav tikai problēmu mudžeklis. Ir vēl viens saraksts, kurā uzskaitīti arī pozitīvie UDHS aspekti, par kuriem diemžēl tiek runāts pārāk maz.

UDHS priekšrocības liecina, ka esi

- iniciatīvas bagāts,
- ideju realizētājs,
- enerģisks – tev piemīt gandrīz neizsmeļama enerģija,

- radošs un spēj domāt ārpus vispārpieņemtiem rāmjiem,
- bezbailīgs un atvērts jaunu ideju īstenošanai,
- zinātkārs,
- elastīgs,
- spējīgs hiperfokusēties,
- spītīgs – nekad nepadodies un turpini cīnīties,
- intuitīvs un kritisks,
- laterāli domājošs – tev piemīt spēja paskatīties uz notiekošo no cita skatpunkta,
- spējīgs tikt galā ar šķēršļiem, kā arī ilgi nepārdzīvo kļūdas un neveiksmes.

Šī grāmata galvenokārt veltīta tieši pozitīvajām UDHS iezīmēm, tātad – priekšrocībām. Kāpēc ir nepieciešama šāda grāmata? Vai tad par UDHS nav jau gana daudz runāts un rakstīts? Ir, bet es esmu pārliecināts: jo vairāk tiek uzsvērts negatīvais un problemātiskais attiecībā uz UDHS un aizmirsts vai noklusēts par pozitīvajām iezīmēm, jo lielāka iespēja, ka cilvēkiem ar UDHS radīsies aizvien jaunas un jaunas problēmas. Tas nozīmē – šie cilvēki būs spiesti dzīvot ar zemu pašvērtējumu un nolemtības apziņu, ka ar daudz ko turpmākajā dzīvē nespēs tikt galā un daudzas durvis viņiem būs slēgtas.

Esmu pilnībā pārliecināts, ka, izceļot tieši pozitīvās UDHS iezīmes un priekšrocības, arī rezultāts būs pretējs – ievērojami paaugstināsies šo cilvēku pašvērtējums, un viņi spēs pārvarēt šķēršļus un piepildīt savus sapņus. Patiesībā ar UDHS diagnosticēto cilvēku rīcībā ir citāda (es pat teiktu – unikāla) darbarīku kaste, un atliek vien iemācīties, kā šos rīkus izmantot pareizi.

Gribu uzsvērt, ka pozitīvo iezīmju saraksts ir samērā vispārīgs. Ir skaidrs, ka visiem cilvēkiem ar UDHS nepiemīt visas uzskaitītās pozitīvās iezīmes, gluži tāpat kā nepiemīt arī visas negatīvās iezīmes. Tomēr nav ne mazāko šaubu, ka minētās pozitīvās iezīmes biežāk novērojamas tieši cilvēkiem ar UDHS.

UDHS ir liela pelēkā zona

“Man taču ir UDHS?” gandrīz lūdzoši uz mani skatās kāds divdesmit trīs gadus vecs pacients. Ir acīmredzams: pēc veiktās izmeklēšanas viņš vēlas atgriezties mājās ar neapstrīdamu faktu, ka viņam ir diagnosticēts šis sindroms. Nesaņēmis manu apstiprinājumu, viņš nespēj slēpt vilšanos.

“Taisnība, tev ir novērojamas dažas UDHS iezīmes,” es saku, bet redzu, ka šie vārdi nav mazinājuši pacienta vilšanos. “Patiesībā mums visiem piemīt kāda UDHS iezīme, un ikvienam ir sava vieta UDHS skalā. Tu, iespējams, atrodi augstāk par vidējo rādītāju, taču tev nav tik nopietnu simptomu un problēmu, lai man būtu pamats uzstādīt šādu diagnozi.”

Pacienta skatiens ir neizpratnes pilns.

“Ko nozīmē kāda UDHS *iezīme*? UDHS vai nu ir, vai nav.”

Tā sacīdams, jaunais vīrietis apstiprina vienu no mūsdienu lielākajiem mītiem medicīnā, proti, ka UDHS vai nu ir, vai nav. Un viņu nevar par to vainot, jo teju ik dienu presē, sociālajos tīklos vai citos medijos parādās informācija par šo sindromu, un bieži vien tiek uzsvērts, ka tas ir tikpat skaidri diagnosticējams kā, piemēram, *HIV* vai infarkts.

UDHS nenoliedzami ir medicīniska diagnoze, taču tas nenozīmē, ka ir iespējams novilkt skaidru robežšķirtni starp stāvokli “slims” un “vesels”. Neieslīgstot detalizētākā *HIV* un UDHS salīdzināšanā un aprobežojoties vienīgi ar faktu, ka abas ir medicīniskas diagnozes, jāsecina, ka attiecībā uz *HIV* tomēr nav iespējams teikt “nedaudz slims”. Šajā gadījumā *HIV* vai nu ir, vai nav, bet attiecībā uz UDHS var lietot apgalvojumu, ka tas piemīt nelielā mērā.

UDHS var salīdzināt ar ķermeņa garumu. Nav iespējams viennozīmīgi apgalvot, ka cilvēki ir *vai nu* gari, *vai* īsi, jo daudzi atrodas kaut kur pa vidu. Tas pats attiecas arī uz koncentrēšanās grūtībām, impulsivitāti un citām UDHS pazīmēm, kas, tieši tāpat kā ķermeņa garums, var būt atšķirīgas. Dažiem nav gandrīz nekādu problēmu

ar koncentrēšanās spēju, citiem ir milzīgas grūtības, savukārt lielākā daļa cilvēku atrodas kaut kur pa vidu starp šiem abiem stāvokļiem.

Kur tādā gadījumā var novilkt robežu starp UDHS un “normālām” koncentrēšanās grūtībām? Jā, tas ir vismaz desmit tūkstošu kronu vērts jautājums. Kāda ir robeža, kad vīrieši tiek uzskatīti par pārāk gariem? Vai tā ir 189 cm atzīme? Bet varbūt jau 184 cm? Uz šo jautājumu nav vienas pareizas un viennozīmīgas atbildes. Vēl mazāka ir iespēja sniegt precīzu atbildi attiecībā uz UDHS robežām. Šo sindromu neuzrāda nedz asinsanalīzes, nedz rentgens. Lai diagnosticētu UDHS, tiek izmantots īpašs kritēriju kontrolsaraksts. Līdzās grūtībām koncentrēties, kontrolēt impulsus un apslāpēt hiperaktivitāti pacients noteikti saskaras arī ar citām nopietnām problēmām. Piemēram, tās var būt problēmas skolā (jāpatur prātā, ka šo problēmu cēlonis bieži vien meklējams tieši pašas skolas sliktajā vidē). Problēmām vajadzētu būt izteiktām gan mājās, gan skolā vai darbavietā. Un tā tam būtu jābūt jau kopš bērnības, jo UDHS netiek iegūts, kļūstot vecākam. Tas ir kaut kas tāds, kas piemīt visu mūžu.

Koncentrēšanās grūtībām un impulsivitātei ir jārada *nopietnas* problēmas, tikai tādā gadījumā pacientam iespējams uzstādīt diagnozi UDHS. Bet ko tas nozīmē? Vai var būt tā, ka cilvēkam ir UDHS un lielas grūtības koncentrēties, bet viņš tik un tā var veiksmīgi pabeigt augstskolu? Diemžēl arī uz šo jautājumu nav viennozīmīgas atbildes.

Kā noteikt, kad koncentrēšanās grūtības ir “normālas”, bet kad ir jau pārākpta UDHS robeža? Ar nožēlu jāteic, ka praksē tā ir kā liela pelēkā zona. Tieši robežšķirtne starp “normālām” koncentrēšanās grūtībām un UDHS pēdējos gados ir bijis vislielākais klupšanas akmens, un ir vērojama tendence strīdīgos gadījumos vienmēr nosliekties par labu UDHS. Pamazām esam sākuši pieņemt, ka pilnīgi visiem kustīgajiem un dzīvīgajiem bērniem (arī pieaugušajiem!) ir UDHS un to var novērst, tikai uzstādot striktu diagnozi un izrakstot medikamentus.

VAI VAR IZAUGT NO UDHS RADĪTAJĀM PROBLĒMĀM?

Agrāk uzskatīja, ka UDHS piemīt tikai bērniem un ka ar laiku no tā “izaug”. Tagad ir apstiprinājies, ka tā nav – UDHS nepazūd arī pieaugot. Proti, gandrīz pusei pacientu, kuriem UDHS tiek novērots bērnībā, tas saglabājas arī pieaugušā vecumā, tiesa, var mainīties tā izpausmes. Piemēram, var mazināties hiperaktivitāte, bet koncentrēšanās grūtības saglabājas. Bet kā tad ar otru pusi? Vai šiem cilvēkiem ir izdevies izaugt no iepriekš minētajām problēmām? Iespējams, lai gan patiesībā neviens to nezina. Skaidri zināms ir vien tas, ka tie smadzeņu rajoni (tostarp smadzeņu priekšējā daiva), kas ir atbildīgi par spēju koncentrēties un aplāpēt impulsus, nobriest vēlu un bieži nav vēl pilnībā attīstījušies pat līdz divdesmit piecu gadu vecumam. Atliek secināt, ka tādā gadījumā no UDHS negatīvajām iezīmēm var izaugt visi.

Es domāju, ka pastāv vēl kāds iemesls, kāpēc UDHS vairāk novēro tieši bērniem, nevis pieaugušajiem, proti, pieaugušam cilvēkam ir vieglāk valdīt pār savu dzīvi. Nepacietīgs un nemiera pilns pieaugušais var atteikties no darba, kurā nepieciešams rūpīgums vai kurā noteicošā ir rutīna. Pieaugušais var izvēlēties darīt kaut ko tādu, kur vairāk tiek novērtētas citas īpašības. Savukārt bērnam ir daudz ierobežotāka iespēja izvēlēties, kā veidot savu dzīvi. Bērnam, kurš neiederas klasē, dzīve būs ļoti smaga, jo viņam trūkst elastības, kas ir tik ļoti nepieciešama, lai pārvaldītu savu ikdienas dzīvi.

Vai UDHS var iegūt pieaudzis cilvēks? Šis jautājums ir daudz apspriests, tomēr šķiet, ka ar UDHS piedzimst. Bet nav izslēgts, ka UDHS radītās problēmas kļūst pamanāmākas pieaugot, jo skolā vai darbavietā prasības ir augstākas, līdz ar to var rasties priekšstats, ka šīs problēmas ir parādījušās tikai šajā posmā. Ja kādu pieaugušo skar smagas koncentrēšanās problēmas, ir ļoti svarīgi noskaidrot iemeslus, jo arī depresija un trauksmes sajūta var radīt grūtības noturēt uzmanību.